



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基改食材並符合三章一規範，敬請安心食用。
電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段59號 已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張涓茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)

秋分：陳冠瑜(營養字第009647號)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張涓茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
							全餐 雜糧 豆魚 肉蛋 蔬菜 油脂 水果 熱量
1	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	鱸魚客家小炒 豆干、木耳、鱸魚、芹菜-炒	香菇白藍 高麗菜、蔬菜、香菇-炒	白玉排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果 6.3 2.5 2.1 2.8 1 867
2	二	白飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	鐵板銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果 6.7 2.5 2.1 2.9 1 860
3	三	大麥飯 白米、大麥-蒸	無骨嫩汁雞排X1 雞排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 大白菜、冬筍、豬絞肉、蒜-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶油	水果 6.6 2.5 2.2 2.8 1 861
4	四	白飯 白米-蒸	叉燒肉條X4 豬肉-烤	下飯瓜仔肉醬 豆干、豬絞肉、蔬菜、花瓜-滷	木耳炒筍 竹筍、蔬菜、木耳-炒	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果 6.5 2.6 2 2.7 1 822
5	五	奶油白醬起司義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、奶油	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	黑輪關東煮 白蘿蔔、海帶結、黑輪-煮	鮮蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	豆漿 6.5 2.5 2 3 1 828
8	一	白飯 白米-蒸	蒙古烤肉 豬肉、大白菜、蔬菜-炒	鮭魚丸X2 鮭魚丸-烤	紅燒鮮瓜 冬瓜、蒜、枸杞-燒	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋	水果 6.3 2.5 2 2.8 1 866
9	二	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	蘑菇炒蛋 雞蛋、蔬菜、菇-炒	海帶三絲 海帶絲、白干絲、蔬菜-炒	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌、柴魚	水果 6.5 2.5 1.9 2.9 1 821
10	三	白飯 白米-蒸	香滷豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜、筍干-滷	鮮肉鍋貼 X 2 鍋貼-烤	玉米總匯 玉米、蔬菜、毛豆、豬絞肉-炒	粉圓紅茶 粉圓、紅茶	水果 6.6 2.5 2.2 3 1 900
11	四	芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉、蔬菜、花生粉-炒	鍋燒獅子頭X1 獅子頭、大白菜、蔬菜、豚皮-煮	鮮菇花椰 花椰菜、蘑菇-炒	海帶芽湯 海帶芽、薑	水果 6.5 2.5 2 2.8 1 814
12	五	麻香肉絲油飯 【白米50%、糯米、蔬菜、豬肉】	★蜜汁燒魚排 X 1 生鮮魚排-炸	肉燥滷蛋 X 1 雞蛋、豬肉、蔬菜-滷	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	竹筍湯 竹筍、雞肉、蒜	乳品 6.3 2.5 2 2.9 1 809
15	一	小米飯 白米、小米-蒸	紅燒番茄燉雞 雞肉、蔬菜、番茄-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰菜、紅椒-炒	玉米豚骨湯 玉米、蔬菜、豬肉	水果 6.3 2.5 2 2.8 1 865
16	二	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	照燒雞肉丸X2 雞肉丸-燒	白菜滷 大白菜、蔬菜、木耳、豚皮-滷	和風蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果 6.7 2.3 2.1 2.8 1 820
17	三	御膳炸醬麵 麵、豆干、豬絞肉、蔬菜	★韓風洋釀燒雞翅X1 三節雞翅-炸	綜合滷味佐烏蛋X1 黑豆干、蒜、海帶結、鵝鴨蛋、蒜-滷	玉筍白藍 高麗菜、玉米筍、蝦皮-炒	枸杞鮮瓜湯 冬瓜、豬肉、枸杞	水果 6.5 2.5 2 3 1 888
18	四	白飯 白米-蒸	梅汁排骨 豬肉、蘿蔔、白芝麻-蒸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	塔香海根 海帶根、紅椒、九層塔-蒸	珍珠燕麥奶 粉圓、麥片、奶粉	水果 6.7 2.5 2.1 2.8 1 835
19	五	大麥飯 白米、大麥-蒸	三杯雞 雞肉、蒜、蔬菜、九層塔-炒	古早味肉羹 肉羹、筍乾、蔬菜、雞蛋-煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、蒜-炒	大醬湯 凍豆腐、味噌、柴魚	優酪乳 6.4 2.4 2.2 2.9 1 814
22	一	白飯 白米-蒸	豚肉壽喜燒 豬肉、蔬菜、蒜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	咖哩燴粉絲 冬粉、蔬菜、豬絞肉、木耳-炒	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶油	水果 6.7 2.4 2.1 2.8 1 888
23	二	秋分 芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	B B Q 烤雞腿 X 1 雞腿-烤	小籠湯包X2 小籠湯包-蒸	木耳高麗 高麗菜、蒜、木耳-炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果 6.6 2.5 2.1 2.9 1 833
24	三	白飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、小黃瓜、蒜-煮	肉燥油腐 油豆腐、蒜、豬絞肉-燒	沙茶炒玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒	鮮菇煲湯 蔬菜、蒜、雞肉	水果 6.7 2.5 2.1 2.8 1 865
25	四	BBQ醬香肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉、雞蛋-炒	★香酥雞X4 雞肉、豆皮-炸	鮮肉燒賣 X2 猪肝-蒸	香滷筍絲 筍、蔬菜、木耳、梅乾菜-滷	味噌貢丸湯 海帶片、貢丸、味噌、柴魚	水果 6.4 2.4 2.1 3 1 816
26	五	白飯 白米-蒸	黑椒豬柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-燒	豆干滷雞丁 雞肉、四季豆、蔬菜、蒜-滷	紅燒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	乳品 6.3 2.5 2 2.7 1 800

~教師節快樂~ 謝謝辛苦的老師!!!~

30	二	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	港式蠔香雞 雞肉、蔬菜、紅蘿蔔-燒	★酥炸柳葉魚X2 柳葉魚、海苔粉-炸	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜-炒	洋芋排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	水果 6.5 2.5 2 2.7 1 814
----	---	-----------------	----------------------	-----------------------	------------------	--------------------	---------------------------

〈節氣吃蛇麼-秋分〉

秋分屬「涼燥」，飲食上應著重滋陰潤燥，多吃清潤的食物，如：芝麻、金針菇、白蘿蔔、白花椰菜、冬瓜、蜂蜜、蘋果、葡萄、白木耳、蓮藕、山藥等，來滋潤五臟六腑，避免辛辣、油炸等易上火的食物。



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏者，敬請小心食用！

○過敏原包含：1. 甲殼類2. 芒果3. 花生4. 牛奶5. 蛋6. 堅果7. 芝麻8. 含麩質之穀類9. 大豆10. 魚類11. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，謹請見諒！

